

## Compiti per le vacanze

- Uscite di casa per una passeggiata almeno una volta al giorno (anche se piove);
- Non guardate schermi di alcun tipo (smartphone, tablet o tv) per almeno 30 minuti dal momento in cui vi svegliate la mattina (meglio se per 1 ora); moltissimi studi scientifici hanno dimostrato quanto sia importante la vista della luce naturale per far capire al corpo che è il momento di svegliarsi e attivarsi per la giornata; non interferiamo con questo processo naturale guardando luci artificiali e dannose;
- Passate almeno una giornata intera senza accendere il vostro smartphone (se ne possedete uno); una delle sensazioni più importanti per stimolare la nostra intelligenza è la noia: ANNOIATEVI! così da trovare stimoli per inventare giochi nuovi o attività insolite da fare con la vostra famiglia o con i vostri amici;
- Non portatevi lo smartphone al bagno nelle vostre “operazioni” mattutine;
- Passate almeno 10 minuti al giorno in un luogo tranquillo, senza rumori o distrazioni e chiudete gli occhi: la nostra società è sempre invischiata in un vorticoso succedersi di cose che ormai non lascia tempo alla minima riflessione; fatelo la mattina se volete pensare a cosa andrete a fare durante la giornata o la sera per riflettere su quello che è accaduto; mentre lo fate respirate profondamente e rilassatevi!
- Abbracciate almeno 5 persone al giorno (possono anche essere sempre le stesse, ma meglio variare); molti studi hanno dimostrato il benessere fisiologico che provoca l’abbracciare e l’essere abbracciati;

- Vedete almeno un film intero alla televisione (non una puntata di una serie TV) senza mai prendere lo smartphone in mano, distrarsi o alzarsi (tranne che per bisogni fisiologici); sceglietelo voi, ma vedrete che non è così facile

Dopo aver fatto tutte queste attività scrivete su un foglio le vostre impressioni su questi “compiti” rispondendo alle seguenti domande in maniera NON SINTETICA:

- Sei riuscito a fare tutte le attività?
- Che sensazioni hai provato nel farle?
- Quale attività ti è piaciuta di più? quale di meno? (motiva la tua risposta)
- Quali attività pensi che siano fattibili sempre, anche al di fuori di queste vacanze?
- Ci sono alcune attività che non sei riuscito a fare? quali? e perchè non sei riuscito a farle?
- Ci sono attività che proverò a continuare a fare?

Questo resoconto finale scritto andrà portato in classe alla prima lezione di  
“OMISSIS”